

# LA PLASMACUP



## LE PLASMA, C'EST QUOI ?

Le plasma est le liquide qui contient les globules rouges, les globules blancs et les plaquettes.

Il représente, à lui seul, 55% du volume sanguin. Composé à 90% d'eau et riche d'une centaine de protéines. Il permet aux cellules sanguines d'assurer leurs fonctions vitales et joue donc un rôle fondamental pour la santé.

## LE DON DE PLASMA

Lors d'un don de plasma, les différents composants du sang sont séparés. Votre plasma est prélevé, et vos globules rouges, globules blancs et plaquettes vous sont restitués.

Le don de plasma permet de recueillir une quantité de plasma au moins 3 fois supérieure à celle obtenue par un don de sang classique.

Le plasma est majoritairement composé d'eau. Avec une bonne hydratation, la récupération est donc très rapide et [permet même de revenir donner au bout de 15 jours](#).

## QUI SOIGNE T-ON AVEC GRÂCE AU PLASMA ?

Il est utilisé sous deux formes:

### En médicaments.



Pour les patients souffrant de troubles de la coagulation comme les hémophiles, les patients atteints de déficits immunitaires et de certaines maladies auto-immunes ou encore les grands brûlés.

### En transfusion.



Pour les patients qui subissent des opérations de chirurgie (cardiaque, obstétrique, etc.).

En France, 500 000 patients sont soignés grâce à des médicaments issus du plasma. Les dons ne permettent malheureusement de couvrir que 45% des besoins. La majorité des médicaments doivent donc être importés.



PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,  
DONNEZ VOTRE SANG !

## POURQUOI DONNER ?

1. C'est le seul traitement possible pour certains malades.
2. C'est une expérience de vie solidaire.
3. Les besoins sont de plus en plus importants.

## QUELLES SONT LES CONDITIONS POUR DONNER SON PLASMA ?

Toute personne âgée de 18 à 65 ans, pesant au minimum 55 kg et remplissant les conditions de sécurité à l'issue de l'entretien préalable au don. Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà donné son sang pour faire un don de plasma.

## COMMENT SE DÉROULE UN DON DE PLASMA ?

**Il est recommandé de ne pas venir à jeun et de bien boire avant et après le don.**

Le don de plasma se déroule en quatre étapes.

1. L'inscription administrative, permet d'enregistrer le candidat et de lui faire remplir le questionnaire pré don.
2. L'entretien médical confidentiel permet de vérifier son aptitude au don.
3. Le prélèvement, effectué par une infirmière qualifiée, il dure 45 minutes.
4. La collation, le donneur est invité à prendre un temps de repos et une collation lui est servie.

## COMMENT RÉPONDRE AUX RÉTICENCES ?



### Peur de l'aiguille ?

Pour un prélèvement de plasma, une seule aiguille est utilisée, et elle n'est pas plus grosse que pour un don de sang !



### Peur du malaise ?

Moins de 5% des donneurs ressentent de légers vertiges temporaires suite au don. Les 95% restants déclarent que leur don s'est très bien passé.



### Pas le temps ?

Les maisons du don sont ouvertes du lundi au samedi ! Vous trouverez forcément un créneau qui vous convient.



### Des doutes sur votre éligibilité au don ?

Il existe un test sur notre site internet [dondesang.efs.sante.fr/quiz](https://dondesang.efs.sante.fr/quiz) afin de savoir si vous êtes éligible.

Il est également, possible de contater l'EFS au 0 800 972 100.



PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,  
DONNEZ VOTRE SANG !

## QUEL EST LE PRINCIPE DE LA PLASMACUP ?

Du 12 novembre au 7 décembre, les établissements d'enseignement supérieur inscrits à la PlasmaCup sont en compétition pour mobiliser un maximum de donneurs de plasma.

Les donneurs de plasma rapportent 1 point à leur établissement !

L'établissement qui mobilisera le plus de donneurs remportera le "Trophée de l'établissement le plus solidaire de ville".

## COMMENT OBTENIR DES POINTS ?

Chaque RDV pour un don de plasma honoré rapporte 1 point pour l'établissement du donneur. Les dons de plasma s'effectuent **UNIQUEMENT SUR RDV** en se rendant directement sur le site internet [dondesang.efs.sante.fr](http://dondesang.efs.sante.fr)

À noter que lors de la prise de RDV sur le site, le donneur devra renseigner ses informations personnelles ainsi que **le nom de son établissement dans le champ « Entreprise »**.

Sur place, le jour du don, le donneur devra **remplir un coupon de participation** et le glisser dans l'urne prévue à cet effet à l'accueil de la Maison du don.

## QUELS SONT LES ENJEUX DE LA PLASMACUP ?

L'objectif de ce challenge est de réussir à mobiliser et sensibiliser les étudiants sur un type de don encore trop méconnu : le don de plasma.

Cette sensibilisation se fait à travers un challenge qui permet aux étudiants et personnels de se mobiliser autour d'un projet commun et ainsi, remporter **ENSEMBLE** le titre de l'établissement le plus solidaire.

**POUR PRENDRE RDV**

**[dondesang.efs.sante.fr](http://dondesang.efs.sante.fr)**



**PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,  
DONNEZ VOTRE SANG !**

**UNIQUEMENT SUR  
RENDEZ-VOUS**

**[dondesang.efs.sante.fr](http://dondesang.efs.sante.fr)**